

CONSEJOS PARA EL VIAJE EN AVIÓN:

ESTRATEGIAS PARA UN VIAJE MÁS PLACENTERO



Behavioral
Framework™

Viajar en avión puede ser estresante para todos, desde navegar por los aeropuertos hasta pasar por el control de seguridad, esperar en largas filas, permanecer sentado durante largos períodos y volar en sí. Para los niños con autismo, estos desafíos pueden ser aún más difíciles de manejar. ¿La buena noticia? Hay cosas que puede hacer para que esta experiencia estresante sea un poco más llevadera.

Antes del día del viaje:

- ✖ **Contacte con el aeropuerto y la aerolínea** - Tanto los aeropuertos como las aerolíneas ofrecen diversos servicios de asistencia. Algunos aeropuertos ofrecen visitas previas para ayudar a preparar a su hijo para el proceso de seguridad.
- ✖ **Contacte con TSA** - TSA Cares es un programa que ayuda a las personas con discapacidad durante el proceso de seguridad. Puede contactar con TSA Cares para obtener más información antes de su viaje.
- ✖ **Prepare una identificación para su hijo** - Esto es especialmente importante si su hijo se ha extraviado en el pasado y es obligatorio para los viajeros mayores de 18 años. Considere usar brazaletes y collares de identificación, tarjetas de identificación o etiquetas de vuelo.
- ✖ **Hable sobre el tema** - Informe a su hijo sobre su viaje y cuándo. Anótelos en un calendario o escríbalos en el refrigerador. Prepare a su hijo para el día del viaje mostrándole imágenes y leyendo historias sociales.



El día del viaje:

- ✖ **Lleve refrigerios o actividades especiales** - Prepare actividades y refrigerios nuevos o muy especiales para el día del viaje. Esto puede ayudar a mantener a su hijo ocupado durante las esperas.
- ✖ **Espere para ver sus videos favoritos** - Guardar sus videos o juegos favoritos para los momentos difíciles, como la espera para subir al avión o el vuelo mismo, puede ayudar a aliviar el estrés de su hijo.
- ✖ **Considere usar auriculares** - Los aeropuertos son ruidosos. Si su hijo los usa, los auriculares (tanto con cancelación de ruido como regulares) pueden aportar un poco de tranquilidad a un ambiente agobiante.
- ✖ **Acepte la imperfección** - Puede que no salga como lo planeó, y no hay problema.

Durante su viaje:

- ✖ **Mantenga una rutina** - Cuando sea posible, siga una rutina predecible. Puede que no sea perfecta, pero ser constante siempre que sea posible puede ayudar a su hijo durante el viaje.
- ✖ **Hable sobre el regreso a casa** - A medida que se acerca la fecha de salida, recuérdelle a su hijo el próximo viaje de regreso a casa. Esto puede ayudarlo a aceptar que dejarán el destino y prepararlo para regresar al aeropuerto.
- ✖ **¡Diviértase!** - Es fácil olvidarse de disfrutar cuando se acerca otro viaje al aeropuerto.